



埼玉西武ライオンズ

2019秋季南郷キャンプ

ホームユニフォーム

2019年 10月 30日 (水)

11・12・13・17・26・28・34・36
41・44・45・61・123・124・126
10・38・62・78
4・31・33・39・52・63
8・9・46・53・71・72

8:50 ウォーミングアップ

9:15 早出開始 投手ピックアップ

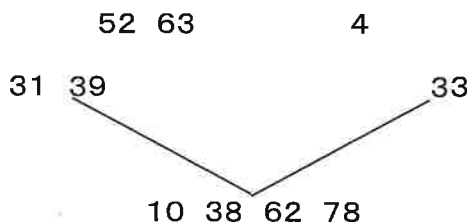
打撃(メイン)	打撃(室内)	捕手(サブ)	内野手(サブ)	外野手(メイン)
打撃強化	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
4 31 62 71	8 9 10 33 46 53 72	38 78	39 52 63	

《 投 手 》

10:00 本隊ウォーミングアップ 投手はサブでアップ
早出組はアジリティから参加
投手は投内メンバーのみアジリティ参加

10:40 キャッチボール&ペッパー

11:00 投内連係
投手…11 17 26 44 45 61
投内中、外野手はノック



投内終了後捕手はブルペン

11:30 内外野別ノック

12:00 ランチブレイク&セッティング

12:30 打廻り

08 (31 46 53 63)	左	打・走・守・T
02 (8 9 33 39)	カ	T・打・走・守
03 (4 52 71 72)	丨	守・T・打・走
06 (10 38 62 78)	ブ	走・守・T・打

キャッチボール

投内連係

ピッチング 11・17・26・28・34・36
41・45・61・124・126

サードスロー

遠投

ランニング

補強・強化

個別練習 (コーチ指示)

ウエイトトレーニング

14:00 個別練習

打撃(メイン)	打撃(室内)	捕手(サブ)	内野手(サブ)	外野手(メイン)
打撃強化(01 04 07)	打撃強化(マシン)	守備強化	守備強化	守備強化
8 9 33 46 53	39 52 63 71 72	10 38 62 78	4 31	

終了後 ランニング→ウエイトトレーニング

ウエイト

体幹

坂元S&C指示